

# Salsa de Frijoles de Baja

**Makes:** 12 Porciones

Haga una salsa fresca de frijoles en su casa. Tomates enlatados bajos en sodio están siempre listos para usarse en salsas, sopas, cazuelas, guisados, guarniciones de vegetales, platos de arroz y en los platos principales.

## Ingredients

**2 cans** tomates bajos en sodio, escurridos y picados (de aproximadamente 15 onzas cada una)

**1 can** frijoles refritos bajos en sodio, sin grasa (de aproximadamente 15 onzas)

**1 can** maíz bajo en sodio, excurrido (de aproximadamente 15 onzas)

**2 tablespoons** chile en polvo

**2 cups** queso cheddar bajo en grasa, rallado

## Directions

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En una sartén, combine 1 taza de tomates, frijoles refritos, ½ lata de maíz y chile en polvo. Cocine sobre calor medio, revolviendo ocasionalmente hasta que esté caliente.
3. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear de 8x8 pulgadas. Cubra con el resto del maíz y los tomates y espolvoree con queso.
4. Hornee de 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita. Sirva caliente con trozos de tortilla crujiente.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>120</b>	
Total Fat	2 g	
Protein	9 g	
Carbohydrates	18 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	420 mg	